



Febbraio Newsletter

Conoscere le erbe

Nocciolo comune

Corylus avellana Betullacee = Betulaceae



Storia, botanica e cultura

Nella storia romana, il nocciolo era il simbolo della convivenza pacifica.



Impiego nella medicina naturale e in cucina

Non molti sanno che anche le foglie giovani e i boccioni si possono trasformare in gustose ricette.



Ricetta

Fette di sedano in salsa alle nocciole



Cenni storici

Nella mitologia, nelle storie, nelle saghe e anche nelle fiabe si trovano numerosi riferimenti all'avellana, come viene anche chiamato il nocciolo. All'arbusto del nocciolo, come al sambuco, viene attribuito un potere protettivo contro i tuoni e i fulmini.

Amore fecondo, gioia di vivere e addirittura immortalità sono altri accenni alla grande importanza culturale che viene conferita al nocciolo comune.

Simbolo della pace, nell'antichità spesso i rami di nocciolo venivano tenuti in mano dai negozianti durante le trattative di pace «in segno delle intenzioni buone e sincere».

I rami di nocciolo venivano utilizzati per bacchette da raddomante, archi per le frecce, intrecciati per recintare i giardini e per numerosi altri impieghi. Nei tempi antichi le foglioline giovani venivano anche fumate al posto del tabacco. Il nocciolo comune è un arbusto con una lunghissima tradizione nei più diversi campi d'impiego.

Botanica e cultura

Il nocciolo comune si trova in vaste zone d'Europa e del Caucaso. In molti luoghi cresce selvaggio, mentre da noi spesso viene coltivato in siepe. Il nocciolo può essere davvero considerato un arbusto locale che cresce alle nostre latitudini da oltre 6000 anni.

Il nocciolo non ha esigenze particolari. Cresce in un terreno leggermente umido che può essere anche povero. Anche l'ubicazione è indifferente: soleggiata, penombra o ombra. Il nocciolo cresce sostanzialmente in cespugli ma anche come albero multifusto.

La fioritura dell'arbusto, che può raggiungere i 15 metri di altezza, si estende da gennaio a aprile, a seconda delle condizioni meteo. Gli amenti maschili sono pensili nelle gamme cromatiche del giallo pallido, mentre i fiori femminili si palesano come piccoli boccioli dai bei toni cromatici rossastri. La famosa nocciola con il suo involucri a guisa di bicchiere matura in autunno, tra settembre e ottobre.



Impiego nella medicina naturale

Oggi il nocciolo non riveste più una grande importanza nella medicina popolare o naturale. Sicuramente degne di menzione sono anche le ricette elencate in scritti più antichi: «L'amento come antipiretico e sudorifero» e le noccioline in caso di affezioni reumatiche.

La benedettina Ildegarda di Bingen (1098–1178) descrisse i poteri terapeutici del nocciolo in caso di infertilità e impotenza maschile.

Il rinomato olio di noccioline, ricavato mediante estrazione, costituisce un'ottima base per profumi, oli per massaggio e saponi.

Impiego in cucina

Le foglioline e i germogli giovani appena raccolti si possono aggiungere alle insalate in foglia e miste. Tagliate fini, sono assolutamente da provare come raffinata e deliziosa decorazione per le zuppe. Le foglioline giovani e tenere possono anche essere unite agli spinaci in foglia per realizzare gratin di patate e verdure.

Con le noccioline si possono anche preparare le più svariate ricette naturali, dolci, torte, biscotti e anche liquori.

In questa sede è importante ricordare che dalle noccioline si estrae anche un olio alimentare che dovrebbe avere un posto fisso in una cucina naturale sana.



Ricetta

Fette di sedano in salsa alle nocciole

Per 4 persone

10-12 fette	di sedano (1-2 gambi)
1 l	di brodo di verdura
8 cucchiaini	di nocciole tritate
2	uova
un po'	di sale
un po'	di pepe macinato fresco
6 cucchiaini	di olio d'oliva

- Sbucciare il sedano e tagliarlo a fette di 1 cm.
- Fare bollire il brodo di verdura, aggiungere le fette di sedano e farle sbollentare per 3-4 minuti.
- Tostare (senza olio) le nocciole tritate in una padella.
- Metterle in un piatto fondo.
- Mettere le uova in un piatto fondo e montarle fino a raggiungere una consistenza schiumosa. Aggiungere il sale e il pepe.
- Scaldare l'olio d'oliva in una padella.
- Immergere le fette di sedano nelle uova, quindi impanarle nelle nocciole.
- Dorare le fette di sedano nell'olio d'oliva che non deve essere troppo bollente.
- Consiglio: le fette di sedano sono ottime con gli spaghetti aglio e olio o con le patate arrostiti.

